

2. Упасть на руки партнера.
3. В голове покрутить групповое упражнение с парными отработками.

В работе с мальчиками и девочками больших различий для психолога нет, но можно отметить, что только дисциплина и любовь к выбранному виду спорта ведет к повышению ответственности детей-спортсменов за свой результат.

УДК 796.51

Е. Б. Тимофеева, Г. И. Семенова

Влияние северной ходьбы на эмоциональное состояние лиц зрелого возраста в период пандемии

Статья посвящена исследованию возможностей использования северной ходьбы с целью оздоровления и улучшения эмоционального состояния лиц зрелого возраста в период пандемии. На фоне стремительного распространения пандемии коронавирусной инфекции на все большее число стран мира люди начинают испытывать повышенный страх, волнение и беспокойство. Поиск новых форм оздоровительных и эмоционально стабилизирующих тренировок привели к расширению рамок традиционных видов физической активности. Исследование показало, что северная ходьба является эффективным средством улучшения эмоционального состояния лиц зрелого возраста. Важным является тот факт, что тренировки на свежем воздухе с минимальным социальным контактом и с индивидуальным оборудованием особенно актуальны в период пандемии COVID-19.

Ключевые слова: северная ходьба, пандемия, эмоциональное состояние, депрессия, COVID-19.

Influence of Nordic walking on the emotional state of persons of maturity in the pandemic period

The article is devoted to the study of the possibilities of using Nordic walking for the purpose of healing and improving the emotional state of persons of mature age during a pandemic. With the rapid spread of the coronavirus pandemic to an increasing number of countries around the world, people are beginning to experience heightened fear, anxiety and anxiety. The search for new forms of wellness and emotionally stabilizing training has expanded the scope of traditional physical activity. Research has shown that Nordic walking is an effective way to improve the emotional state of adults. An important fact is that outdoor training with minimal social contact and with individual equipment is especially relevant during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Nordic walking, pandemic, emotional state, depression, COVID-19.

На фоне стремительного распространения пандемии COVID-19 на всей территории Российской Федерации и мира люди начинают испытывать повышенный страх, тревожность и беспокойство. Это относится ко всем возрастным категориям населения, к отдельным группам граждан, например лицам старшего возраста, содружникам учреждений здравоохранения и лицам с сопутствующими заболеваниями.

Основные психологические последствия пандемии сегодня выражаются в повышенном уровне стресса и беспокойства. При этом по мере введения новых противоэпидемических мер и связанных с ними изменений растет распространенность тревожности, депрессии, пагубного употребления алкоголя и употребления наркотиков.

В настоящее время предметом серьезной озабоченности в странах и регионах, которые уже значительно пострадали от пандемии, становятся острые вопросы обеспечения поддержания психического здоровья и благополучия работников здравоохранения и всего населения.

Для устранения последствий Всемирная организация здравоохранения совместно со своими партнерами работает над созданием комплекта новых материалов по вопросам психического здоровья, психосоциальной и психоэмоциональной поддержки в условиях вспышки пандемии COVID-19 [1].

Северная (скандинавская) ходьба в настоящее время стала очень популярной во всем мире. Ходьба с палками является одной из наиболее доступных форм физической активности в силу своей функциональности, безопасности и доступности для всех возрастных категорий.

Оздоровительный эффект скандинавской ходьбы в основном представлен тренировкой мышц сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной системы [2]. Помимо вышеизложенного, скандинавская ходьба нагружает внутренние органы, стимулирует деятельность нервной системы, укрепляет мышцы и связки [3; 4].

Кроме того, посредством ходьбы представляется возможным снять нервное напряжение. Научные исследования показали, что северная ходьба улучшает депрессию и нормализует сон у пожилых людей [5].

Цель исследования — изучить эмоциональное состояние лиц, занимающихся северной (скандинавской) ходьбой в период пандемии.

Методы исследования. Проведен интернет-опрос (Google. Формы) среди случайно выбранных лиц занимающихся и не занимающихся северной ходьбой в период первой волны пандемии весной 2020 года. В анкете представлены вопросы, касающиеся эмоционального состояния людей, а также направленные на оценку степени тревожности и беспокойства. Вопросы анкеты помогают оценить степень удовлетворенности человека собой и жизнью. Выявить причины, по которым люди занимаются северной ходьбой, и чего ожидают от тренировок.

Результаты и их обсуждение. В опросе приняли участие 50 человек, среди которых 56 % лица в возрасте от 31 до 45 лет и 27 % в возрасте от 46 до 60 лет. В период пандемии 48 % респондентов перешли на дистанционный или частично дистанционный режим работы, следовательно, общая физическая нагрузка значительно сократилась. При этом 71 % лиц, участвующих в опросе, ежедневно

проводили время на свежем воздухе (тренировки в парке, садовые работы), а 44 % регулярно (2–4 раза в неделю) занимались северной ходьбой. После оздоровительной тренировки на основе северной ходьбы, 85 % занимающихся, чувствовали прилив энергии и эмоциональный подъем, а 90 % по окончании тренировки с удовольствием готовы идти на следующую.

После участия в тренировке 85 % лиц испытывали удовлетворение и были довольны собой, а 25 % чувствовали снижение тревожности. По окончании первой волны пандемии (весна 2020 года) 91 % продолжили занятия северной ходьбой, а 7,5 % с тревогой готовились ко второй волне пандемии.

Выводы. Тренировки по северной ходьбе проходят на открытом воздухе, что способствует уменьшению риска заражения коронавирусной инфекцией, по сравнению с теми видами физической нагрузки, которые требуют спортивного зала. Подобного рода физическая активность является оптимальным способом развития физических качеств в период пандемии. Исследование показало, что тренировки по северной ходьбе приводят к улучшению эмоционального состояния лиц зрелого возраста и могут быть рекомендованы как профилактика и здоровьесберегающая технология в период пандемии.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 18.11.2020).
2. Ачкасов Е. Е., Володина К. А., Руненко С. Д. Основы скандинавской ходьбы : учеб. пособие. М. : Перв. Москов. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. 224 с.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк : АСТ, Сталкер, 2002. 590 с.
4. Владимиров О. А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях : метод. рекомендации. Киев : Олимп. литература, 2011. 19 с.
5. Seong D. P., Seong H. U. The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition // The Society of Physical Therapy Science. 2015. Vol. 27, № 8. P. 2481–2485.

References

1. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (accessed: 18.10.2020).
2. *Achkasov E. E., Volodin K. A., Runenko S. D.* Fundamentals of Scandinavian walking : a tutorial. M. : First Moscow State Medical University named after I. M. Sechenov (Sechenov University), 2018. 224 p.
3. *Amosov N. M.* Encyclopedia of Amosov. Health algorithm. Donetsk : AST, Stalker, 2002. 590 p.
4. *Vladimirov O. A.* Therapeutic dosed walking as a new modern form of exercise therapy in sanatorium-resort conditions: guidelines. Kiev : Olympic Literature, 2011. 19 p.
5. *Seong D. P., Seong H. U.* The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition // The Society of Physical Therapy Science. 2015. Vol. 27, № 8. P. 2481–2485.

УДК 159.9.072.422

Н. Н. Хон, А. М. Ким

Системно-психологический анализ направлений исследований в конном спорте

Казахстан развивает различные дисциплины конного спорта, однако отечественных исследований в области психологии конного спорта практически нет. В силу этого актуальным является проведение теоретического анализа и классификации психологических исследований на мировом уровне. Новизна данной работы состоит в использовании системного подхода в качестве методологической основы для теоретического анализа и классификации.

Ключевые слова: конный спорт, психологические исследования, системный подход.